Как пережить мужскую депрессию? Стратегия и тактика

В первый раз столкнувшись с мужской хандрой и будучи абсолютно не подготовленной к подпольной войне с этой напастью, я была слегка шокирована.

Если в конфетно-букетном периоде мужчина сиял оптимизмом и энергией, то при близком сожительстве на одной территории обнаружились некоторые недоработки характера. А именно: возлежание на диване с отсутствующим ликом, склонность к капризам (не так намазано масло, и чай размешивать против часовой стрелки надо было).

Вышеупомянутые дурные настроения чередовались с раздражительностью разной степени тяжести и с последующим уходом в депрессивное состояние.

Первая депрессия прошла у нас весьма болезненно. Милый зашел в квартиру с хмурой, слегка перекошенной физиономией и, трагически шаркая тапками, камнем рухнул на диван. Я, естественно, поинтересовалась, а что, собственно, случилось. В ответ милый начал воротить нос в сторону стенки, нервно постукивая пяткой и прикрываясь газеткой.

Фраза «Нет, я вижу что-то случилось! Только ты скрываешь!», произнесенная с должным надрывом, тоже не оказала требуемого воздействия. Депрессивный страдалец послал в мою сторону скорбный и выразительный взгляд, принял позу умирающего лебедя, поудобнее примостился на кушетке, а на предложения откусать борща, рябчика в сметане и ананасов в шампанском, отвечал горестным вздохом.

Редко какая женщина выдержит вероятную угрозу голодовки. Моё живое воображение сразу нарисовало хладное отощавшее тело с прижатым к солнечному сплетению телевизионным пультом и исхудалыми пальцами на кнопке вкл/выкл. Начал подступать первый приступ паники. Я с шустростью цирковой мартышки приплясывала вокруг диванчика, заботливо заглядывая в глаза любимому, в надежде прочесть в томных очах депрессующего приговор или весть о каком-либо грядущем Апокалипсисе.

Как пережить мужскую депрессию

Автор: eastcoastflava2002
21.08.2013 23:34 -

Мозг со скоростью продвинутого пентиума просчитывал варианты дурного настроения: забастовка на работе... кинули поставщики... магнитные бури... прыщ на пятке... он меня больше не любит!!! Аааааааа...!!! Точно, разлюбил! ...Поэтому и смотрит на меня, как фининспектор на злого неплательщика. И есть отказывается. Ну все, прошла любовь, и никакими котлетами дело не поправишь.

Я предприняла еще одну отчаянную попытку выяснить, что, собственно, произошло в нашей доселе спокойной жизни. Для выяснения подробностей пришлось применить военную хитрость. С подносом, полным печенья для увещевания, в одной руке и поллитровой чашкой чая наперевес в другой я бойко прогарцевала вдоль лежбища, выразительно отставляя ножку и зазывно улыбаясь.

Милый заинтересованно скосил глаза сначала на поднос, потом на меня, но, своевременно вспомнив о имидже страдальца, мужественно отказался от предлагаемых печеньюшек. Мое человеколюбие уменьшалось на глазах и в какой-то момент мне очень захотелось слегка приложить страдальца этим самым подносом. Однако, вспомнив о чувстве такта, я проглотила злой комок в горле и вкрадчивым голосом, выжимая крупную крокодилью слезу, сообщила, что я с ним и в горести и в радости, и в Сибирь как жена декабриста, босиком по снегу.

Сие заверение не возымело ожидаемого эффекта, зато вызвало легко-истеричную реакцию. Милый нервно подпрыгнул и ледяным голосом попросил оставить его в покое. Я разобиделась и ушла страдать от мужской черствости в ванную. Отмокнув и наведя красоту, через часа полтора я вернулась в свет. Страдавший мачо уже отнюдь не страдал, а возлежал на диване, смачно чавкая бутерами с колбасой, и нежным взглядом смотрел на голкипера «Спартака». Глаза были чисты, как лесные озера, и не замутнены никакими излишними страданиями.

Я деликатно не тревожила его еще часа полтора. Отлежавшись в свое удовольствие и откормившись печеньем, любимый соизволил поведать о причине своих страданий. Причиной были небольшие рабочие проблемы, и отнюдь не вселенского масштаба. Я, конечно, возмутилась, а почему же нельзя было выдать эту информацию раньше, дабы я не изводилась, строя предположения о всех возможных несчастьях сего бренного мира. На что был получен ответ, что ему нужно было подумать, чтобы понять, как действовать, и выработать стратегию. «Ну и как, подумал?» – язвительно поинтересовалось я. «Угу!» – бодро и лаконично отвечив, недавний страдалец, плотоядно поглядывая одним глазом на бутерброд, другим на меня.

Как пережить мужскую депрессию

Автор: eastcoastflava2002
21.08.2013 23:34 -

Из вышеописанной ситуации я почерпнула несколько выводов, и заодно пополнила запас знаний по прикладной мужской психологии.

Во-первых, они не такие, как мы с вами. Если женщине вполне хватает пожаловаться на тяготы и лишения этого мира своим доверенным подружкам, дабы полегчало, то мужчины уж никак не станут собирать вокруг себя группу поддержки для обсуждения проблем. Мужчина предпочтёт на момент трудностей побыть в одиночестве. Они в это время, знаете ли, думают. Возможно, над решением проблемы. А если даже и не думают, то во время пребывания в молчаливо-мрачном состоянии у них происходит что-то сродни перезагрузке компьютера. Процесс, требующий времени и сосредоточенности.

А значит, об эту пору грузящегося мужчину желательно обходить окольными путями. Или временно раствориться в мировом пространстве. А если и скользить мимо – то исключительно на цыпочках. В зависимости от сложности свалившейся проблемы, время возвращения из черной дыры на землю занимает от пары часов до нескольких дней. Если мрачное состояние духа зашкаливает за неделю, и не ваши истеричные заламывания рук, ни пирожки с капустой на состояние пациента никак не влияют, то, видимо, вы столкнулись с затяжной формой хандры, и в таком случае от вас требуется все то же чувство такта, терпение, выдержка и стальные нервы врача-психиатра. Вооружившись всеми этими качествами, есть неплохой шанс победить в войне с мужскими загрузками.

Итак, при обнаружении симптомов депрессии можно использовать следующий алгоритм действий: запеленговали страдающего мужчину – сразу ушки на макушке, близко не подходим, но смотрим ласково, говорим тихо, и ждем, пока подойдет сам, одновременно всем своим видом выражая готовность помочь и положить все таланты на алтарь его благополучия и спокойствия.

Поверьте, он оценит ненавязчивость и вашу деликатность. В конце концов, если мужчина устроен иначе, не стоит ждать от него тех же моделей поведения, что и у нас. Наименее болезненно и наиболее выгодно принять как данность особенности мужских страданий и особенно не заморачиваться риторическими вопросами а-ля «почему он страдает молча?».

При удачно разыгранной партии по истечении депрессивного состояния вы заслужите

Как пережить мужскую депрессию

Автор: eastcoastflava2002
21.08.2013 23:34 -

признательный чмок в щеку и репутацию умной женщины. К тому же нервные излишние переживания портят свежий цвет лица. Поэтому наиболее выгодная политика – это «Спокойствие и только спокойствие!», как рекомендовал один известный и крайне обаятельный мужчина.

Поэтому стараемся понимать и принимать своего мужчину со всеми особенностями его тонкой душевной организации.

И будет вам счастье, барышни!

Автор - **Данута Сваринска**
[Источник](#)